

1月使用食材

		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
9	金	焼き鳥丼 牛乳 白菜のスープ ごまクッキー	きざみのり,鶏肉,★牛乳,鳥がら, 豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,★小麦粉, ★白すりごま,★黒すりごま,豆乳バ ター	しょうが,たまねぎ,ねぎ,はくさい,にんじ ん,しめじ,えのきたけ,小松菜	みりん,しょうゆ,酒, 塩,こしょう
13	火	パエリア 牛乳 じゃがいも入りオムレツ 野菜スープ	鶏肉,あさり(冷凍),★むきえび, いか,★牛乳,★鶏卵,鳥がら,豚 肉	米,麦,オリーブ油,じゃがいも,豆乳 バター,卵なしマヨネーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,パ プリカ(赤),キャベツ,しめじ,ホールコー ン	ターメリック,白ワイ ン,塩,こしょう,パセ リ(乾),ケチャップ
14	水	和風スパゲッティー 牛乳 カリカリじゃこビーンズサラダ 果物(りんご)	鶏肉,★牛乳,ちりめんじゃこ,ひよ こまめ	★スパゲッティ,油,砂糖,ごま油,揚 げ油,でん粉	しょうが,りんご,ににく,たまねぎ,にん じん,小松菜,しめじ,マッシュルーム水 煮,レモン汁,キャベツ,もやし,ごぼう	白ワイン,しょうゆ, 塩,こしょう,酢,粉辛 子
15	木	小豆ご飯 牛乳 松風焼き 昆布サラダ けの汁(青森県)	あずき,★牛乳,鶏挽肉,大豆ミー ト,豆乳,塩昆布,厚削り節(だし), 昆布(だし),高野豆腐	米,もち米,★黒いりごま,油,砂糖, ★ドライパン粉,★白いりごま,ごま 油,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,キ ャベツ,小松菜,だいこん,ごぼう,ぜんまい 水煮,ねぎ	酒,塩,白みそ,しょ ゆ,酢,赤みそ
16	金	ガーリックトースト 牛乳 豆乳クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ 果物(はるか)	★粉チーズ,★牛乳,鳥がら,ひよ こまめ,鶏肉,調製豆乳	★無塩食パン,豆乳バター,グラ ニュー糖,じゃがいも,油,★小麦粉, 砂糖,★白すりごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮, プロッコリー,キャベツ,もやし,小松菜, ホールコーン,はるか	こしょう,ガーリック パウダー,酒,塩,酢, しょうゆ,粉辛子
19	月	ご飯 牛乳 おざく(静岡県) かじきの味噌漬け ひじきの和風ごまサラダ	★牛乳,かじき,干ひじき,厚削り 節(だし),鶏肉,厚揚げ	米,砂糖,ごま油,★白いりごま,こん にゃく	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,干し しいたけ,だいこん,ごぼう,しめじ,小松 菜	白みそ,酒,みりん, しょうゆ,酢,塩
20	火	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ ホットク	豚肉,★牛乳,鳥がら,鶏肉,カット わかめ,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,マ ロニー,★白すりごま,★強力粉,白 玉粉,はちみつ,黒砂糖	ににく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら, 干しいたけ,しょうが,はくさい,えのき たけ	酒,みりん,しょうゆ, コチジャン,塩,こしょ う,ドライイースト
21	水	ヨーグルトトースト 牛乳 肉ボールスープ シーザーサラダ	★プレーンヨーグルト,★牛乳,鳥 がら,豚挽肉,鶏挽肉,鶏肉,★粉 チーズ	★食パン,豆乳バター,砂糖,マーマ レード,★生パン粉,じゃがいも,油, 卵なしマヨネーズ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブ ロッコリー,きゅうり	白みそ,塩,こしょう,しょ ゆ,バセリ(乾),酒,酢, ガーリックパウダー
22	木	カレーライス 福神漬け 牛乳 じゃこと海藻のサラダ ピーチゼリー	鳥がら,豚肉,★牛乳,海藻サラ ダ,ちりめんじゃこ,粉寒天	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,ご ま油,砂糖	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マ ンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅう り,ネクター	クミン,クローブ,ナツメグ, オールスパイス,ウスターソ ース,ケチャップ,醤油,塩,こ 胡椒,カレー粉,オイスター ソース,酢,粉辛子
23	金	高野豆腐入り混ぜご飯 牛乳 五目卵焼き 豚汁	油揚げ,鶏肉,削り節(だし),高野 豆腐,★牛乳,大豆ミート,★鶏 卵,厚削り節(だし),豚肉	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,さつまい も	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たまねぎ, たけのこ水煮,だいこん,小松菜,ねぎ,津 のかがやき	酒,うすくちしようゆ, 塩,しょうゆ,みりん, 白みそ,赤みそ
26	月	2種のおにぎり 牛乳 鯖文化干し いも煮	塩昆布,ちりめんじゃこ,焼きのり, ★牛乳,鯖文化干し,厚削り節(だ し),豚肉	米,★白いりごま,こんにゃく,さとい も,砂糖	菜飯の素,ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ、 干しいたけ	酒,しょうゆ
27	火	けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 バランスサラダ キャンディイポテト	昆布(だし),厚削り節(だし),豚 肉,油揚げ,★牛乳,干ひじき	★ソフト麺,つきこんにゃく,砂糖, 油,さつまいも,揚げ油,★バター	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ごぼう, しめじ,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし, ホールコーン	酒,塩,しょうゆ,みり ん,酢,粉辛子
28	水	揚げパン(いちご) 牛乳 鶏肉グヤーシュ ごま味噌ドレッシングサラダ	★牛乳,鳥がら,鶏肉	★コッペパン,砂糖,ミルメークいち ご,揚げ油,油,じゃがいも,ごま油, ★白すりごま,★白いりごま	ににく,セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,トマトピューレ,ピーマン,パ プリカ(赤・黄),キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン	クミン,白ワイン,こしょ う,塩,パプリカ,ケチャッ プ,中濃ソース,白みそ, 酢,しょうゆ
29	木	キムチクッパ 牛乳 たこぺったん 果物(ぼんかん)	鳥がら,豚肉,カットわかめ,★鶏 卵,★牛乳,大豆,たこ(ゆで),か つお節,青のり	米,麦,★白いりごま,長いも,★小 麦粉,揚げ油	にんじん,もやし,はくさいキムチ漬,だい こん,えのきたけ,にら,ホールコーン,ね ぎ,キャベツ,ぼんかん	塩,酒,コチジャン,白 みそ,赤みそ,しょ ゆ,みりん,中濃ソ ース
30	金	玄米ご飯 牛乳 鮭のごまだれ焼き 切干大根の煮物 千鳥小人気具材の味噌汁	★牛乳,生鮭,油揚げ,厚削り節 (だし),鶏こま	米,玄米,★黒いりごま,ごま油,三 温糖,★白ねりごま,★白いりごま, 油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	ににく,しょうが,ねぎ,にんじん,切干 大根,干しいたけ,はくさい,しめじ,えの きたけ,ねぎ,小松菜	みりん,しょうゆ,酒, トウバンジャン,白み そ,赤みそ

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。